

## **J+S Grundkurs Hornussen vom 26. Februar bis 3. März 2018**

Am Montagmorgen wurden wir alle herzlich im Forum Sumiswald empfangen.

Die Vorstellungsrunde war bereits ein erster Schritt, um ein gutes Zusammenspiel aufbauen zu können. Anschliessend erhielten wir wichtige Informationen betreffend dem Kurs und einen Rundgang durch die Unterkunft.

Noch vor dem Mittagessen erhielten wir unsere Unterlagen und somit einen ersten theoretischen Input, den wir später in der Turnhalle praktisch anwenden durften.

Um die Theorie besser verstehen zu können, erhielten wir, wie bereits erwähnt, diverse Unterlagen, unter anderem das Kernlehrmittel. Gerne möchte ich auf die drei Kernkonzepte der Theorie nach J+S eingehen.

Das pädagogische Konzept befasst sich damit, dass die Menschen, welche etwas lernen möchten, gefördert und in den Mittelpunkt gestellt werden. Wir als Leiter haben dabei die Aufgabe, zu beobachten, beurteilen und beraten, während die Lernenden aufnehmen, verarbeiten und versuchen umzusetzen. Das wichtigste dabei ist der Dialog. Wenn die Kommunikation zwischen dem Lernenden und uns als Leiter stimmt, ist die Voraussetzung für ein lernförderndes Klima geschaffen und das Konzept kann gut funktionieren.

Das sportmotorische Konzept zeigt auf, wie die Bewegung und die Leistung im Sport zustande kommen. Das bedeutet, dass darauf geachtet wird, welche physischen und psychischen Veranlagungen der Lernende hat, welche Energie er aufweisen kann und ob er die Fähigkeit hat, sich selber zu steuern. Mit diesem Konzept soll ein gesundes Sporttreiben gefördert werden.

Das methodische Konzept beschreibt die Art und Weise der optimalen Kommunikation zwischen dem Lernenden und uns als Leiter. Es soll aufzeigen, wie ein Training aufgebaut werden sollte, um den Weg zum Ziel möglichst kurz zu halten. Wichtig dabei ist es, dass der Lernprozess auf alle Lernende individuell abgestimmt und auf der richtigen Ebene vermittelt wird.

Zusätzlich sind wir die ersten, die das neue Lehrmittel «Hornussen, verstehen und trainieren» erhielten. In diesem sind hilfreiche Ideen, um gezielte Übungen zur Sportart Hornussen anwenden zu können.

Selbstverständlich durften wir auch in die Ernährungspyramide, das Programm Cool & Clean und das Spielreglement des EHV blicken.

Die Theorieprüfung haben wir alle souverän abgeschlossen und bestanden.

Da das Wetter in dieser Woche sehr kalt war, konnten wir nie nach draussen gehen. Diese berechtigte Entscheidung wurde von den Experten beim Gedanken an unsere Gesundheit getroffen.

Die sportlichen Aktivitäten während dem Kurs haben zwar bei einigen zu Muskelkater geführt, haben jedoch die Theorie noch verständlicher gemacht. Wir konnten während dem Unterricht in der Turnhalle ein besseres Verhältnis zueinander aufbauen. Ein grosser Schritt, was den Zusammenhalt des Teams betrifft, haben wir während den teamfördernden Spielen gemacht. Eines dieser Spiele nennt sich «der

Gordische Knoten», wobei wir uns kreuz und quer durcheinander alle an einer anderen Hand halten mussten und versuchen, den Knoten zu lösen ohne jemals eine Hand loszulassen, sodass wir am Ende ein Kreis waren. Und auch wenn wir einmal geschummelt haben und sich zwei Hände anders halten mussten, so haben wir es zusammen geschafft. Nach diesem Spiel hatten wir unser Abendessen mehr als verdient.

Auch der Einblick in den Kindersport war ein sehr interessanter Teil des Kurses. Im polysportiven Unterricht mit Petra Erdin konnten wir uns sofort in die Welt von fünf bis zehnjährigen Kindern versetzen. Sei es ein «Fangis» während einer Safari, mit Touristen, welche die schlafenden Löwen fotografieren wollen und sie dabei aufwecken oder ein Garten voller Karotten, die von den Hasen Stück für Stück gestohlen werden.

In der Turnhalle haben uns die Experten also täglich gezeigt, wie wir die Theorie praktisch anwenden können. Dies ist sehr hilfreich für die Planung unserer Trainings, jedoch war es auch hilfreich für unsere Abschlussprüfungen, wo wir ein Training genau planen durften und später einige Teile daraus präsentieren, sprich mit den anderen Kursteilnehmern durchführen konnten. Dies wurde von jeweils zwei Experten und einem Kursteilnehmer beurteilt und schlussendlich haben alle ein sofortiges Feedback erhalten, wobei alle die Möglichkeit hatten, etwas dazu zu sagen.

Auch die praktische Prüfung haben wir alle mit Bravour hinter uns gebracht und sind stolz darauf, nun alle J+S Leiter zu sein.

Nach einer sportlich wie auch theoretisch sehr intensiven Woche sind wir alle mit vielen neuen Eindrücken und Ideen gesund nach Hause zurückgekehrt.

Ein herzlicher Dank geht an die Experten, die uns stets Dankbarkeit und Freude am Sport vermittelt haben. Sie sind sehr herzlich mit uns umgegangen und hatten jederzeit den richtigen Tipp auf Lager. Ein weiteres Dankeschön gilt dem Forum Sumiswald für ihre Gastfreundschaft.

Tamara Bichsel, HG Bigenthal-Walkringen







